



# 松浜こども園 ヨーグルト製造 給食で提供しています！！

園児の善玉菌の為

毎日まいにち

おやつで提供！！

バランスが良くヘルシーなヨーグルト。子どもの成長に欠かせないタンパク質も豊富です。  
その最大の効能は善玉菌を増やす事！！  
悪玉菌を押さえつけ病気を寄せつけない健康な体を腸内から作ります。

ヨーロッパ諸国と比べるとまだまだ日本の摂取量は1/3。ヨーグルトを食べる努力をした方が良いでしょう。  
子どものうちに毎日食べる習慣がつけば、健康な腸を育てられ免疫力を高め、将来の生活習慣病等の予防にもつながります。

そこで、松浜こども園では園児が毎日食べられるよう自園でヨーグルトを製造する事にしました。

良いものを毎日！！ 松浜こども園で



園児の健康に大きく貢献できると思います！！牛乳をヨーグルトに替え提供します。

松浜こども園が製造する方法は…

安心安全で優れた『FROPY ヨーグルト』というヨーグルトメーカーを使います。



## 😊 市販とはここが違う！『FROPY ヨーグルト』

- 乳酸菌が豊富…基準値の10倍多い！！
- 乳酸菌が4種類！…市販のヨーグルトでは乳酸菌は1～2種類だそう  
松浜こども園製造では乳酸菌が4種類。  
より効果的な乳酸菌の働きが期待できます。
- 最高のカルシウム補給食品…牛乳の2倍 一般のヨーグルトの1.4倍
- 無添加で安心…手作りなので添加物一切なし！
- 低脂肪・低カロリー…スキムミルク(脱脂粉乳)を使うので低脂肪・低カロリー

以上、優れた機械『FROPY ヨーグルト』！ 福祉施設等での長年の実績もバッチリです。

保護者の皆様にもいずれ試食頂きます。

## 安心安全

手作りで添加物一切なし！

原材料はスキムミルクに乳酸菌と水のみ

(スキムミルク脱脂粉乳…牛乳を熱で水分と脂分を飛ばした粉末状の物。カルシウムを強化)

FROPYのヨーグルト製造機は30年間食品上のトラブルなし



## Q & A

◎食べすぎにはなりませんか？ … 1日 60～80 グラム程を毎日のおやつで提供予定です。食べ過ぎに気を付けることで乳酸菌の万全な働きを支援してくれます。

◎カロリーや油分の取り過ぎにつながらないですか？ … 市販のヨーグルトと違い、スキムヨーグルトでつくりますので、低脂肪・低カロリー食品です。

◎下痢や便秘をする場合は？ … 様子を見ながら提供しますが、下痢等続くようなら、代替えのおやつを出します。基本的にはヨーグルトは腸内環境を整え、腸内の細菌のバランスを回復する整腸作用をもたらします。

◎アレルギー〈乳〉の対応は？ … 園内では完全除去の対応をせざるを得ません。代替えのおやつを用意します。



## 😊 腸内細菌て何？

私たちの体内には、300 種類、1000 兆個、重量にして 1kg もの腸内細菌が住みついています。

人間が口から食べた食物は、食道を通過し、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門と通過しますが、その全ての壁面にはぎゅしりと目に見えない細菌が生息しており、それらを総称して腸内細菌と呼んでいます。

人間の腸内細菌は人類が地球上に出現してから、ずっとヒトと共に生きてきました。代々、体内で増殖をくり返し、体内の環境に適応し生き続けていくと同時に、体内でさまざまな物質を産生し、人間が生きていくために必要な体の多くの代謝に関係しています。腸内細菌は、私たちの腸内でしか生きることができず、また人間も、腸内細菌のおかげで健康を維持していくことができるのです。人間と腸内細菌はお互いに助け合い、共生している関係なのです。



約 300 種類の腸内細菌の中で、腸内には、体に良い働きをする善玉菌、有害な物質をつくる悪玉菌、そのほかに日和見菌という 3 種類の菌があります。日和見菌は善玉菌、悪玉菌のどちらでもないのですが、そのときに腸内で優勢な方の菌に味方をする働きがあります。

この腸内の善玉菌を優勢にし、腸内環境を整えることが、私たちの健康を保つ上で大切になってくるのです。

## 😊 子どもの腸内細菌のお話

子どもが、お母さんの体内から生まれる瞬間までは、胎児の腸内に全く腸内細菌はいません。ところが生まれた瞬間から、お母さんの産道を通り、出産の時に大人の手に触れることにより移った腸内細菌や、空気中を浮遊する腸内細菌が赤ちゃんの口や肛門から体内に入り、たちまち繁殖し、住みつきます。こうして、誕生して 3,4 日目になると、赤ちゃんの体内にビフィズス菌が出現し、最も多くなっていくことがわかっています。



そして、幼児と成人の腸内細菌の分布を調べてみると、住んでいる腸内細菌の種類の数が大きく異なります。体内に住む腸内細菌の種類と数は、人間が乳児から幼児へ、そして成人へと成長することで、成人の食物に近いものを食べていくのに合わせ、変化していくのです。

まだ体力も不十分、免疫力もあまりついていない子どもにとって、お腹のトラブルは日常茶飯事。子どものうちに腸内細菌のバランスを整え、健康な腸をつくりあげておくことは、免疫力を高め、これから健康な大人へと成長する過程で、とても重要になります。



## 腸内細菌 善玉菌はこんな働きをします

- ①脂質代謝の活性化…余分なコレステロールを別の物質に変え、ウンチと一緒に排泄させる役割をしています。
- ②酵素の活性化…消化吸収排泄に欠かせないのが酵素。活動するおびたしい酵素の働きを活性化します。
- ③消化、吸収、代謝への影響…腸内で消化できない繊維質やタンパク質、糖質を分解して消化を助けています。
- ④細菌に対する抵抗物質の産生…外来菌を死滅させる物質を産生し、腸内に定着することを防ぎます。
- ⑤体内に入った薬物の代謝…入ってきた薬物を別の物質に変え、効率よく効かせる働きを担っています。
- ⑥ホルモン、ビタミンの産生…抗アレルギー作用、抗炎症作用などがあるステロイドホルモンや、エネルギーを作る、神経機能を正常に保つといった働きを持つビタミン B1 などの合成・産生に腸内細菌が関与しています。
- ⑦有害物質や発ガン物質の分解…腸内細菌の中には、発ガン物質を分解して無害にする働きを持つものがあります。
- ⑧腸内 pH の安定と腸の蠕動運動の活性化…腸を刺激し蠕動運動を活性化させて、消化を助けます。



免疫力を保ち！栄養分をとるのを助け！感染を予防する！！



## 乳酸菌と腸内細菌

腸内細菌の中でも、悪玉菌は、たんぱく質や脂質をエサにして有害物質をつくる菌を指します。一方、体に有用な物質をつくるものが善玉菌で、中でも乳酸を作るものが、ヨーグルトなどに多く含まれる乳酸菌と呼ばれています。

近年、食の欧米化とともに食物繊維の摂取量が減り、代わりにたんぱく質や脂質を多く含む食品の摂取量が増えた日本人の腸内には、昔よりも悪玉菌が増えていると考えられています。たんぱく質や脂質を多く含む食べ物が長く腸内にとどまることは、悪玉菌にとって好都合。逆に善玉菌にとっては好ましくない環境です。

そして、現代のストレスが多い生活も悪玉菌を増やす原因になっています。過度のストレスには消化液の分泌を抑制する作用があり、腸内で悪玉菌が生き延びやすい環境に変化してしまうためです。

悪玉菌は酸性の環境が苦手です。そのため、乳酸菌によって産生される乳酸で腸内を酸性にし、有害物質をつくる悪玉菌の増殖を抑制することが、腸内環境を整える上ではかせませません。

また、腸内の善玉菌を常に優勢にし、腸内で優勢な方の菌に味方をする日和見菌を味方につけておかないと、悪玉菌により腸内環境を一変させてしまう原因になります。

乳酸菌は善玉菌の筆頭、これを腸に送り込むことで善玉菌優勢の腸内環境をつくることのできるのです。

